

Mente Zen, Mente di Principiante

"Nella mente di principiante ci sono molte possibilità, in quella da esperto poche".

La gente dice che praticare lo Zen è difficile, ma fraintende il perché. Lo Zen non è difficile perché è duro sedere con le gambe incrociate nella posizione del loto, o ottenere l'illuminazione. E' difficile perché è arduo mantenere pura la nostra mente e pura la nostra pratica nel suo senso fondamentale. La scuola Zen si sviluppò in molte diramazioni dopo che si stabilì in Cina, però divenne allo stesso tempo sempre più impura. Ma non è mia intenzione parlare dello Zen cinese o della storia dello Zen. Ciò che mi preme è aiutarvi ad impedire che la vostra pratica si faccia impura. In Giappone abbiamo un'espressione, *shoshin*, che significa 'mente di principiante'. Immaginate di recitare il Sutra della Prajnaparamita una volta sola. Sarebbe un'ottima recitazione. Ma che cosa accadrebbe recitandolo due, tre, quattro volte, o ancora di più? Con molta probabilità perdereste la vostra disposizione originaria nei suoi confronti. Lo stesso vi accadrà per le altre pratiche zen. Per un po' conserverete la mente di principiante, ma, continuando a praticare per uno, due, tre anni o più, nonostante possiate ottenere qualche miglioramento, rischiate di perdere l'illimitato significato della mente originaria. Per gli adepti Zen la cosa più importante è non essere dualistici. La nostra 'mente originaria' racchiude tutto in sé. Dentro di sé è sempre ricca e autosufficiente. Non dovete perdere lo stato mentale di autosufficienza. Ciò significa non una mente chiusa, bensì una mente vuota e pronta. Se la vostra mente è vuota, è sempre vuota per qualsiasi cosa; è aperta a tutto. Nella mente di principiante ci sono molte possibilità; in quella da esperto, poche. Se discriminate troppo, vi limitate. Se siete troppo esigenti o avidi, la vostra mente non è ricca e autosufficiente. Perdendo l'originaria mente autosufficiente perderemo tutti i nostri principi. Se la vostra mente si fa esigente, se bramate qualcosa, finirete per violare i nostri stessi principi: non mentire, non rubare, non uccidere, non essere immorali e così via. Se conservate la vostra mente originaria, i principi si conserveranno da soli. Nella mente di principiante non si trovano mai pensier del tipo: "Io ho ottenuto qualcosa". Ogni pensiero egocentrico limita la nostra vasta mente. Quando non abbiamo alcun pensiero di conseguimento, alcun pensiero di un 'sé', allora siamo dei veri principianti. Allora possiamo realmente imparare qualcosa. La mente di principiante è la mente della compassione. Quando la nostra mente è compassionevole, diventa sconfinata. Dogen-zenji, il fondatore della nostra scuola, non cessava mai di sottolineare quanto sia importante riacquistare la nostra sconfinata mente originaria. Allora siamo sempre veri di fronte a noi stessi, in armoniosa assonanza con tutti gli esseri, e possiamo attuare sul serio la nostra pratica. Dunque la cosa più importante è conservare sempre la mente di principiante. Non c'è alcun bisogno di possedere una profonda conoscenza dello Zen. Anche se leggete molta letteratura Zen, ogni passo va letto con mente fresca. Non dovrete dire: "So cos'è lo Zen", oppure "Ho raggiunto l'illuminazione". E' questo anche il vero segreto dell'arte: essere sempre un principiante. Mi raccomando state molto attenti a questo punto. Se cominciate a praticare zazen, comincerete ad apprezzare la vostra mente di principiante. E' il segreto della pratica zen.

Niente di speciale

"Continuando ogni giorno questa semplice pratica, otterrete un meraviglioso potere. Prima di raggiungerlo, è qualcosa di meraviglioso, ma, una volta raggiunto, non è niente di speciale".

Non mi va di parlare dopo lo zazen. Penso che la pratica dello zazen sia sufficiente. Ma se devo dire qualcosa, mi piacerebbe parlare di quanto sia bello fare zazen. Il nostro intento è solo quello di osservare questa pratica continuamente. Questa pratica cominciò ai tempi dei tempi e continuerà nel futuro per sempre. A rigor di termini, un essere umano non ha altra pratica che questa. La pratica zazen è la diretta espressione della nostra vera natura. Naturalmente qualsiasi cosa facciamo è espressione della nostra vera natura, ma senza questa pratica è difficile accorgersene. E' la nostra natura umana ad essere attiva e la natura di ogni esistenza. Finché siamo vivi, facciamo sempre qualcosa. Ma finché continuate a pensare "Io lo sto facendo", o "Io lo devo fare", oppure "Devo ottenere qualcosa di speciale", in effetti non state facendo niente. Quando lasciate perdere, quando non desiderate più niente, o quando non desiderate di fare niente di speciale, allora fate qualcosa. Nello zazen ciò che fate non è funzione di niente altro. Può darsi che vi sembri di fare qualcosa di speciale, ma in effetti è solo l'espressione della vostra vera natura; è l'attività che appaga il vostro più profondo desiderio. Ma finché pensate di praticare zazen in funzione di qualcos'altro, non si tratta di vera pratica.

Continuando ogni giorno questa semplice pratica, otterrete un meraviglioso potere. Prima di raggiungerlo, è qualcosa di

meraviglioso, ma, una volta raggiunto, non è niente di speciale. Non è altro che voi stessi, niente di speciale. Come dice una poesia cinese: "Sono andato e sono tornato. Non è stato niente di speciale. Il Rozan famoso per le sue brumose montagne; il Sekko per le sue acque che si dice ricoprono tutta la terra. Ma se ci andate, vedrete soltanto acqua e montagne. Niente di speciale.

Non si sa perché, per chi non ha avuto diretta esperienza dell'illuminazione, l'illuminazione è qualcosa di straordinario. Ma, una volta raggiunta, non è niente. Tuttavia, nel contempo, non è che non sia 'niente'. Comprendete? Per una madre con figli, avere dei figli non è niente di speciale. Lo zazen è questo. Quindi, se continuerete questa pratica, sempre di più acquisterete qualcosa - niente di speciale, ma nondimeno qualcosa. Si potrebbe dire 'natura universale', o 'natura di Buddha', o 'illuminazione'. Potete usare molti nomi, ma per chi la possiede, è niente ed è qualcosa.

Quando esprimiamo la nostra vera natura, siamo esseri umani. Quando non lo facciamo, non sappiamo che cosa siamo. Non siamo un animale, perché camminiamo su due gambe. Siamo qualcosa di diverso da un animale, ma che cosa siamo? Potremmo essere uno spirito; non sappiamo a cosa attribuire il termine 'noi'. Una tale creatura in effetti non esiste. E' un'allusione. Non siamo più un essere umano, però è evidente che esistiamo. Quando Zen non è Zen, nulla esiste. Da un punto di vista razionale ciò che dico non ha senso, ma se avete sperimentato la vera pratica, comprendete ciò che voglio dire. Se qualcosa esiste, ha la propria vera natura, la natura di Buddha. Nel Sutra del Pari-nirvana, Buddha dice: "Ogni cosa possiede la natura del Buddha"; ma Dogen legge così: "Ogni cosa è la natura di Buddha". Ciò significa che essa stessa è la natura di Buddha. Se non esiste la natura di Buddha, si tratta solo di un'illusione. Può esistere nella vostra mente, ma in effetti non esiste.

Dunque essere un essere umano significa essere un Buddha. Natura di Buddha è solo un altro termine per indicare la natura umana, la nostra vera natura umana. Cosicché, anche se non fate niente, in effetti state facendo qualcosa. State esprimendo voi stessi. State esprimendo la vostra vera natura. La esprimeranno i vostri occhi, la vostra voce, il vostro contegno. La cosa più importante è esprimere la vostra vera natura nel modo più semplice e appropriato e saperla apprezzare anche nell'esistenza più insignificante.

Continuando questa pratica una settimana dopo l'altra, un anno dopo l'altro, la vostra esperienza si farà sempre più approfondita, fino a comprendere ciò che fate nella vita di ogni giorno. La cosa più importante è dimenticare tutte le idee di conseguimento, tutte le idee dualistiche. In altri termini, si tratta semplicemente di praticare lo zazen in una certa posizione fisica. Non pensate a niente. Restate semplicemente seduti sul cuscino senza aspettarvi niente. Allora riacquisterete infine la vostra vera natura. Vale a dire, la vostra natura riacquista se stessa.

Da "Mente Zen, Mente di Principiante"(Zen Mind, Beginner's Mind), discorsi di Shunryu Suzuki-roshi.